

Оптимізація психоемоційного стану дітей 6-10 років

*Сумський державний педагогічний університет,
кафедра біологічних основ фізичної Єжова О.О., Панченко А.А.ї культури*

Проведені дослідження емоційного стану та шкільної тривожності серед дітей початкової школи різних загальноосвітніх закладів м.Суми. Експериментальні дані свідчать, що найбільш високі показники тривожності спостерігаються у першокласників, особливо в інноваційних закладах. Також там спостерігаються більші кількості осіб, емоційний стан яких розцінювався як нестабільний. В 2-4-х класах у школярів інноваційних закладів також відмічалися достатньо високі показники шкільної тривожності. Дітям з неврівноваженими емоційними станами були більш характерні різні прояви тривожності, невпевненість в собі, низька працездатність або низька якість виконання роботи. Одному з таких закладів освіти м.Суми була запропонована програма діяльності школи сприяння здоров'ю. Основна увага в блоці фізкультурно-оздоровчої роботи була направлена на збільшення рухової активності учнів, як в першу, так і в другу половину дня, та зняття статичної напруги і зменшення втоми внаслідок виконання значного розумового навантаження. Внаслідок систематичної роботи протягом місяця у першокласників покращився емоційний стан, про що свідчить зростання кількості осіб з врівноваженим стабільним психоемоційним станом на 35%, та зменшення проявів шкільної тривожності на 15%. Наприкінці навчального року показники психоемоційного стану та рівні тривожності дітей 6-10 років не відрізнялися від аналогічних показників учнів загальноосвітніх шкіл. Відмічається зменшення рівня захворюваності серед школярів у порівнянні із попередніми роками. За допомогою кореляційного аналізу підтверджений достовірний зв'язок між рівнем загальної шкільної тривожності та рівнем захворюваності серед учнів.